

LOCKER AM BERG

TEXT: MARIUS STAHLBERGER

16

Das Gelände bestimmt die Technik. Was grundsätzlich für jede Outdoor-Sportart zutrifft, zeigt sich beim Langlaufen so deutlich wie sonst kaum irgendwo. Mit unterschiedlichen Schrittartern kann man den Energieaufwand dem Gelände anpassen. Im flachen und leicht abfallenden Gelände eignet sich – abgesehen von der Hocke – die symmetrische 1:2-Technik, um richtig Tempo zu machen. Also ein Stockeinsatz auf zwei Skatingschritte.

Geht es nur leicht bergauf, kommt bei geübten Langläufern der 1:1-Schritt zum Zug. Die schnellere Kadenz des Stockeinsatzes kompensiert das kräfteraubende Gelände. Wichtig beim 1:1-Schritt ist ein gutes Gleichgewicht, damit man so lange wie möglich auf einem Ski gleiten kann (vgl. Artikel auf S. 12). In kurzen, steilen oder längeren, mittelsteilen Steigungen kommt der asymmetrische 1:2-Schritt zum Einsatz. Diesen sollten beispielsweise alle Teilnehmer des Engadin Skimarathon beherrschen, um die Hügel der Golan-Höhen noch würdevoll meistern zu können. Wirds steiler und gehts vor allem länger bergauf, bietet sich der «Ladystep» an, bei dem man aufrechter läuft und der Stockeinsatz hinter dem Körper erfolgt. Und zwar ein Stockeinsatz pro

Schritt. Wenns ganz steil wird oder die Luft raus ist, bleibt noch der Grätschschritt.

1 Asymmetrisch für Kräfteersparnis

Schauen wir die einzelnen Schrittartern etwas genauer an. Was bedeutet 1:2-asymmetrisch? 1:2 ist klar, das heisst ein Stockeinsatz pro zwei Schritte. Der Unterschied zum symmetrischen 1:2-Schritt ist, dass der eine Stockeinsatz etwas weiter vorne erfolgt als der andere. Der so genannte Führungsarm ist bei einer Schrägneigung immer der bergseitige Stock, so passt man sich dem Gelände besser an. Der Skiwinkel ist offener als im Flachen, die Gleitphase dadurch kürzer, das Tempo etwas langsamer.

Selbstverständlich arbeiten auch bei diesem Laufstil die Muskeln. Aber nur mit Kraft alleine bezwingt man keine Hügel. Die Technik ist entscheidend. «Im Unterricht betone ich immer wieder, wie wichtig es ist, den Oberkörper aufzurichten», sagt Andi Pauchard von der Langlaufschule Engiadina Nordica. «Geht der Blick zu sehr nach unten, knickt man in der Hüfte ein und man gleitet nur noch wenig. Je mehr man sich aufrichtet, desto besser bringt man den Fuss mit raumgreifenden Schritten nach vorne und desto länger ist die Gleitphase», sagt

der Langlauflehrer. Pauchard empfiehlt drei Übungen, mit denen man den asymmetrischen Schritt üben kann:

• **Der «Kanu-Schritt»:** «Man greift mit beiden Händen einen Stock, den anderen legt man zur Seite. Der Stockeinsatz erfolgt so nur auf einer Seite, als ob man mit einem Paddel Kanu fahren würde», beschreibt Pauchard die Übung.

• **Ohne Stöcke aufwärts skaten:** «Dies ist eine gute Übung, um zu lernen, den Körper aufzurichten», sagt Andi Pauchard. Und man spüre dabei, dass man auch ohne grossen Kraftaufwand den Hang hoch komme. Der Rhythmus und die aufrechte Körperposition sind das Entscheidende.

• **Asymmetrisch in der Ebene:** Wer auf flacher Loipe asymmetrisch skaten kann, schafft es auch im Schräghang oder in Anstiegen. Wichtig ist, dass man von Anfang an beidseitig den Führungsarm trainiert. Wegen der kürzeren Gleitphase und die durch das flache Terrain entstehende Oberkörperrotation macht dieser Laufstil in der Ebene aber grundsätzlich keinen Sinn.

Velofahrer schalten am Berg runter, um lockerer vorwärts zu kommen. Genauso sollten auch Langläufer einen kleineren Gang wählen, wenn es bergauf geht. Das heisst nicht nur langsamer laufen, sondern auch die Technik anpassen. Tipps, wie Sie ökonomisch den Berg hochkommen!

2 1:1 ohne Tempoverlust,

Bei leichten Steigungen kommt der 1:1-Schritt zum Einsatz. Die Armkadenz wird erhöht, der Stockeinsatz erfolgt auf jeden Schritt. Die Temporeduktion wegen der Steigung wird so kompensiert. Der 1:1-Schritt ist eine Schrittartern, die eine gute Koordination und Kondition erfordert und regelmässig geübt werden muss.

3 «Ladystep» auch für Männer

Wird es richtig steil oder gehts lange aufwärts, sollte man einen Gang runterschalten. Dann bietet sich der Diagonalschlittschuhschritt an, auch als «Schongang», «Damenschritt» oder «Ladystep» bekannt. «Dabei würde diese Technik auch vielen Männern gut tun», weiss Pauchard. Das «starke» Geschlecht verkrampfte sich meist mit dem asymmetrischen 1:2-Schritt und schlepe sich mit viel Vorlage und übersäuerten Muskeln den Hang hinauf.

Mit dem Diagonalschlittschuhschritt braucht man weniger Kraft als beim asymmetrischen Laufstil. Der Körper wird aufgerichtet, der Stockeinsatz erfolgt auf jeden Schritt diagonal versetzt hinter dem Körper mit einem kräftigen Armabstoss. Dass der «Ladystep» je nach Gelände für

jeden Läufer Sinn macht, demonstrierte Dario Cologna bei der letztjährigen Tour de Ski. Die Schlussetappe in Val di Fiemme war zwischenzeitlich so steil, dass er seine Gegner mit dem Diagonalschlittschuhschritt in Schach hielt.

4 Grätschschritt als «Schongang»

Der «Ladystep» liegt bereits sehr nahe am Grätschschritt, weist aber noch eine deutliche Gleitphase auf. Der Grätschschritt wird eingesetzt, wenns ganz steil wird, im Pulk (Schanzenaufstieg am Engadiner), oder wenn der Erschöpfungsgrad so hoch ist, dass keine Gleitphase mehr drin liegt. Auch hier ist entscheidend, nicht zu sehr in Vorlage zu geraten und einen regelmässigen Rhythmus zu laufen. Der Skiwinkel wird breiter, die Stöcke werden diagonal versetzt neben dem Körper in den Schnee gesteckt.

Für die Laufstile am Berg hat Andi Pauchard einen hilfreichen Vergleich als Tipp: «Schaut in den Golan-Höhen beim Engadin Skimarathon nach vorne, Richtung Nernez und genießt die schöne Aussicht. Dann nimmt man automatisch eine aufrechte und richtige Körperhaltung ein. Und zwar bei allen Laufstilen!»

DAS GILT ES ZU BEACHTEN

1:2-asymmetrisch

- Skiwinkel etwas offener (je steiler, desto breiter) als beim 1:2-symmetrisch.
- Oberkörper aufrichten, nicht in der Hüfte einknicken.
- Führungsarm liegt bergseitig.
- Stock und Ski haben gleichzeitig Schneekontakt.
- Stockeinsatz des Führungsarmes erfolgt auf Höhe der Schuhspitze.
- Stockeinsatz auf der Talseite ist leicht nach hinten versetzt.
- Je längere Gleitphase, desto besser.

1:1-Schritt

- Schneller Armrhythmus, kräftiger Stockeinsatz auf jeden Schritt.
- Aufrechte und offene Körperhaltung.
- Stabiles Gleiten auf einem Bein so lange das Tempo hoch bleibt.

«Ladystep»

- Stockeinsatz abwechselnd links – rechts.
- Stockeinsatz auf jeden Schritt, diagonal versetzt hinter dem Körper.
- Aufrechte Körperhaltung.
- Regelmässiger Schrittrhythmus.
- Trotz Steigung die Gleitphase aufrechterhalten.

Grätschschritt

- Je nach Gefälle offener oder kleinerer Skiwinkel.
- Keine Gleitphase, der Ski wird als Schritt aufgesetzt.
- Stockeinsatz wie beim «Ladystep»: links und rechts abwechselnd, diagonal versetzt, auf jeden Schritt.
- Nur der Grätschschritt ist auch im klassischen Stil erlaubt, abgesehen vom üblichen Diagonalschritt, den man in Anstiegen gesprungen ausführen kann.



Wenns bergauf geht, ist meist 1:2-asymmetrisch die passende Schrittartern, wie Dario Cologna demonstriert.



Bei leichter Steigung sorgt der 1:1 Schritt mit einem Stockeinsatz pro Skiabstoss dafür, dass das Tempo nicht einbricht.



Wenns steil wird, ist der «Ladystep» die Schrittartern der Wahl. Der Stockeinsatz erfolgt auf jeden Schritt diagonal versetzt hinter dem Körper.



Bei ganz steilen Hügeln oder im Gedränge ohne Gleitphase bleibt nur noch der Grätschschritt, um eine Steigung zu überwinden.